FICHA DE TREINO FEMININA

AVANÇADO 4 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 1

GLÚTEOS/PERNAS/PANTURRILHA

	CADEIRA ABDUTORA + ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA	5X15 (5 SEGUNDOS DE ISOMETRIA NO PICO DE CONTRAÇÃO)
	AGACHAMENTO SMITH	2X12 / 2X10
	MESA FLEXORA + AVANÇO NO SMITH	2X15 / 2X12
	LEG PRESS 45º COM PÉS ABDUZIDOS + PASSADAS LIVRES SEM PESO	4X15 + 40 PASSOS
	PANTURRILHA EM PÉ + PANTURRILHA SENTADO	6X15
	30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN



FICHA DE TREINO FEMININA

AVANAÇDO 4 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 2

GLÚTEOS/ COSTAS / ABDÔMEN

	ELEVAÇÃO PÉLVICA	10X10 (10S DE INTERVALO)
	SUPINO INCLINADO LIVRE	3X15
	CRUCIFIXO INCLINADO CABO	3X15
	PULL DOWN NO CABO COM CORDA	3X15
	PUXADOR ALTO ABERTO	3X15
	REMADA BAIXA COM TRIÂNGULO	4X15
	HIPEREXTENSÕES DE LOMBAR	4X20
	PRANCHA	5X 2 MINUTOS
	ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO NO BANCO (CANIVETE)	10X15 (30 SEGUNDOS DE INTERVALO)
	30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN



FICHA DE TREINO FEMININA

AVANÇADO 4 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 3

GLÚTEOS/POSTERIOR/PANTURRILHA

	ELEVAÇÕES PÉLVICAS BARRA	10X10 (10 SEGUNDOS DE DESCANSO)
	CADEIRA ADUTORA + SUMÔ C/ HALTER	2X15 / 2X12
	MESA FLEXORA+ SUMÔ C/ HALTER	2X15 / 2X12
	STIFF	4X15
	PASSADAS LIVRES COM HALTER	4 X 40 PASSOS
	PANTURRILHA SENTADO	10X15
	50MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO FEMININA

AVANÇADO 4 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4

GLÚTEOS/OMBROS/ BÍCEPS / TRÍCEPS

	CADEIRA ABDUTORA	10X10 (10 SEGUNDOS DE ISOMETRIA NO PICO DE CONTRAÇÃO)
	ELEVAÇÃO FRONTAL C/ CORDA NO CABO + DESENVOLVIMENTO ARNOLD PRESS	4X15
	ELEVAÇÃO LATERAL COM HALTER + CRUCIFIXO INVERSO NA MAQUINA	4X15
	ROSCA SCOTT	4X15
	TRÍCEPS MERGULHO	4X15
	TRÍCEPS PULLEY CORDA EM PÉ	4X15
	PRANCHA	4X 2 MIN
	ABDOMINAL CANIVETE	5X40

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

Dia 5 - repete dia 1
Dia 6 - repete dia 3
Dia 7 - descanso

SEMANA SEGUINTE: REINICIE DESDE O COMEÇO